

# Intensität steigern? Schneller & nochmal!

- 1 überquere 1 Brücke!
- 2 steige über jeden 2 Posten!
- 3 umkreise die 3 Bäume!
- 4 jede 4. Stufe auslassen!
- 5 Nach jeder 5. Stufe eine zurück!
- 6 umarme 6 Bäume!
- 7 mache 7 Liegestütz an der Bank!
- 8 mache 8 Sit-ups auf der Bank!
- 9 Mäche 9 Hampel-männer
- 10 konzentriere dich 10 sec. auf das Fluss-tauschen!

